

Ergonomía

Paquete de reunión de seguridad

Proteja a su fuerza laboral



enfermedades ocupacionales.

Tener una buena base de lo que implica la ergonomía es fundamental para implementarlo en el lugar de trabajo. La ergonomía se traduce en “leyes del trabajo” y su principal objetivo es diseñar un lugar de trabajo mejor y más saludable mediante la corrección de factores de riesgo comunes. Los objetivos más comunes de la ergonomía son la mejora de la calidad del lugar de trabajo y aumentar la productividad de los trabajadores. Juntos, estos pueden reducir las lesiones y

Ergonomía en los trabajos Industriales

En industrias que se ocupan del trabajo práctico como la agricultura, la construcción o la manufactura, enfocarse en los riesgos comunes del día a día es fundamental para reducir las lesiones. Las lesiones musculoesqueléticas son muy comunes en estas industrias debido a acciones repetitivas o prolongadas, malas posturas y posiciones requeridas para completar las tareas y la fuerza excesiva de los objetos en constante movimiento.

Afortunadamente, hay una multitud de soluciones para ayudar a los empleadores a combatir estos problemas comunes:

- El uso de herramientas eléctricas frente a herramientas manuales ayuda a limitar los movimientos repetitivos.
- Rotar a los trabajadores a través de diferentes tareas y en diferentes días para disminuir y reducir los movimientos corporales estresantes.
- Usar equipos como plataformas rodantes y cintas transportadoras para ayudar a mover objetos. Estos funcionan mejor cuando se usan junto con la capacitación en técnicas de levantamiento adecuadas.



Ergonomía en trabajos administrativos

Los empleados que trabajan en puestos de oficina o en un entorno de oficina pueden no enfrentar los mismos riesgos que los que trabajan en trabajos industriales, pero sí enfrentan riesgos únicos en sus entornos laborales.



Al enfocarse en la ergonomía, los empleadores pueden hacer una diferencia significativa en la cantidad de empleados administrativos que sufren lesiones laborales. Un enfoque en la ergonomía puede ser tan simple como:

- Proporcionar a los empleados sillas que tengan posiciones ajustables o estaciones de escritorio que les permitan sentarse y pararse.
- Proporcionar el teclado y el ratón adecuados puede reducir el estrés que se ejerce en las muñecas y las manos, lo que puede ayudar a prevenir el túnel carpiano y otras lesiones comunes.

Estirarse

Cuando a los trabajadores se les da el tiempo y el espacio para estirarse con frecuencia durante el día, se reduce la probabilidad de lesiones por traumatismos acumulativos que son comunes por movimientos repetitivos. Las rutinas de estiramiento se pueden personalizar para el lugar de trabajo u oficina, poniendo énfasis en ciertos ejercicios que ayudan a prevenir problemas comunes en su industria.

Para obtener más información sobre ergonomía, consulte las siguientes normas de OSHA:

- Cláusula de obligación general, Sección 5 (a) (1)



Ergonomía

Reconocimiento de Asistencia a la Reunión de Seguridad

Nombre de Compañía _____
 Departamento / División _____
 Fecha y Hora de Reunión _____ AM PM
 Sitio de Reunión _____
 Nombre y Título del Instructor _____

Puntos Clave de Discusión / Recordatorios Importantes:

-
-
-
-
-

Procedimientos Internos Repasados:

-
-
-
-
-

¡Al firmar este documento, confirma su asistencia a la reunión y reconoce los problemas tratados anteriormente!

Empleados Presentes

(Escrito):	(Escrito):	(Escrito):
(Firma):	(Firma):	(Firma):
(Escrito):	(Escrito):	(Escrito):
(Firma):	(Firma):	(Firma):
(Escrito):	(Escrito):	(Escrito):
(Firma):	(Firma):	(Firma):
(Escrito):	(Escrito):	(Escrito):
(Firma):	(Firma):	(Firma):
(Escrito):	(Escrito):	(Escrito):
(Firma):	(Firma):	(Firma):
(Escrito):	(Escrito):	(Escrito):
(Firma):	(Firma):	(Firma):
(Escrito):	(Escrito):	(Escrito):
(Firma):	(Firma):	(Firma):

Empleados No Presentes: _____

Sugerencias/Recomendaciones para mejorar la seguridad y salud en el trabajo: _____

Acciones Tomadas: _____

Manejador/Supervisor: _____ Fecha: _____

Descargo de Responsabilidad:

La información provista anteriormente fue ensamblada usando múltiples recursos. Sin embargo, estos materiales no contienen toda la información disponible con respecto a las normas de seguridad requeridas por la ley local, provincial, estatal o federal para su industria.
